그리운 아버지와 추억 '한 권 노트'에…

종로노인福무악센터, 12월 7일 '나의 엔딩노트 이야기'



종로노인복지관 무악센터는 12월 7일 '나의 엔딩노트 이야기' 1강을 실시했다. 어르신들은 총 6번 강좌서 자서전을 쓰고 지난 인생이야기를 나눌 예정이다.

"아이가 생긴 걸 알렸을 때 당신은 '정말? 잘 됐다. 나 이제부터 더 열심히 일할게' 기뻐하며 말해주었죠. 어깨를 나란히 하고 벚꽃나무 가로수 아래를 지나 집으로 돌아왔던 그 날. 내가 가장 행복했던 날."

김성희(75) 어르신이 시인 시바다 도요의 시 '추억'을 읽자 강의실 내 분위기도 회상에 잠긴 듯 차분해졌다. 어르신들은 고개를 끄덕이며 글 속에 묻어난 인생 희로애락에 흠뻑 빠져들었다.

12월 7일 오전 10시 30분 서울 종로노인종합복지관 무악센터(관장 정관, 이하 종로노인무악센터)가 진행한 '나의 엔딩노트 이야기' 강좌를 찾았다. 이날 1강 오리엔테이션을 시작으로 어르신들은 △내가 기억하는 공간 △공간지도 그리기 △기억 꺼내기 △글쓰기 실습 등 함께하며 자서전을 써나갈 계획이다.

"그런데 내 인생이 너무 시시해 글을 쓰는 게 창피합니다."

김경진(79) 씨가 용기 내 던진 한 마디에 사람들이 이목을 집중했다. 이어 다른 어르신들도 같은 걱정을 했다는 듯 공감의 침묵이 흘렀다.

그러자 강사로 나선 노항래 은빛기획협동조합 대표가 긴장된 공기를 환기시키려 따뜻한 위로의 말을 건넸다.

"천상천하 유아독존. 이 부처님 말씀처럼 세상엔 나 하나뿐입니다. 내 인생도 하나입니다. 인생 살아온 이야기를 쓰는 일은 재미를 떠나 유일한 이야기를 남기는 매우 의미 있는 일입니다"

이에 김경진 씨는 "내 인생이 참 보잘 것 없어서 글쓰기가 망설여졌는데 강사의 말을 듣고 용기를 얻었다. 강의 시작 전엔 그저 유언장을 쓴다는 생각으로 참석했지만, 마음을 바꿔 가족에게 전하는 참회록을 쓸까 생각 중이다"라고 말했다.

종로노인福 자서전 강좌 시작
목표는 "어르신 삶 가지 재확인"
'적을 거리 없다'는 어르신들에
"유일한 인생, 나눌만해" 독려

노 대표는 글쓰기를 낯설어하는 수강생들 사이서 연신 이야기 보따리를 풀었다. 노 대표의 '돌아가신 아버지'에 관한 이야기가 시작되자 어르신들은 귀를 세우고 집중했다.

"잡지사 기자로 있으면서 아버지를 위해 일해보고 싶단 생각에 자서전을 제의했습니다. 아버지께서 손사래 칠 줄 알았는데 오히려 정말 반기시며 '한 번 적어보자'고 하셨지요. 그러다 완성하지 못한 채 돌아가셨습니다."

노 대표가 쓸쓸한 표정으로 마른침을 삼키자 어르신들이 안타까움에 혀를 찼다.

"그래도 그냥 돌아가셨다면 몰랐을 아버지의 다사다난한 인생 이야기가 세상에 남게 됐습니다. 어렵고 힘든 시절 부모님의 희생을 되돌아보니 감사함에 눈물이 나더군요. 어르신들도 인생의 굴곡을 꼭 글로 남기길 바랍니다. 특별한 인생 이야기가 아니어도 어르신은 물론, 주위에 뜻하지 않은 힘이 될테니까요."

노 대표가 진심어린 부탁을 전하자 '자서전에 자신 없다'며 침묵했던 어르신들이 마음을 움직였다.

김성희 씨는 "거창한 이야기가 아니어도 좋다니 우리 아이들 어릴 적 이야기를 쓰고 싶다. 학교에 입학해 성장하며 겪은 여러 일들도 기억에 남지만, 무엇보다 3살 되던 해 귀엽던 아이들을 글로 남기고 싶다"며 "쓴 글을 우리 아이들에게 보여주면 분명 좋아할 거란 생각에 벌써부터 뿌듯하다"고 웃었다.

이처럼 자서전에 행복한 순간을 남기고 싶어 하는 이가 있는가하면, 힘들었던 과거 속 그리운 사람을 그려보고 싶단 사람도 있었다. 아버지를 주제로 택한 정용숙(71) 씨가 그랬다.

"전하고픈 이야기가 많지만 내가 몸을 많이 다쳤을 때 이야기를 써볼 생각입니다. 초등학교 시절, 아버지가 원인 모를 병으로 아프실 때 시골서 변변한 약이 없는 와중에 어디서 청개구리가 좋다는 말을 들었어요. 그래서 제가 감나무 위에 청개구리를 발견하고 올라가다 떨어져 크게 다쳤는데, 지금은 웃으면서 얘기할 만큼 많은 시간이 흘렀네요. 그리운 아버지를 생각하면서 쓰다보면 눈물이 나올 것 같습니다."

이어 정 씨는 "이번 수업을 통해 아름다운 풍경이 어떻게 아름다운지 풍부하게 표현해보고 싶다"며 덧붙였다.

노 대표는 정해진 1시간이 훌쩍 넘은 오전 12시가 되어서야 수업을 마무리했다. 노 대표는 어르신들을 배웅하며 연신 격려의 말을 아끼지 않았다.

"좋은 글을 쓰는 방법은 전혀 어렵지 않습니다. 다독과 다작, 그 중에서도 많이 써보는 것만큼 좋은 글쓰기 방법은 없습니다. 다음 주 강의도 꼭 참석해 같이 이야기 나누고, 글 쓰는 재미를 나눴으면 합니다. 어느 새 멋진 자서전 한 권이 완성돼있을 겁니다."

어르신들은 강의 노트를 소중히 품에 안고 교실을 빠져나갔다. 노트엔 '꼭 글을 마무리하고 진솔한 이야기를 쓰겠다'는 다짐이 적혀있었다.

한편 이번 강좌는 서울한겨레두레협동조합 · 은빛기획협동조합이 어르신들의 힐링을 위해 마련한 것으로, 종로노인무악센터는 1월 11일까지 매주 수요일 총 6강의 '나의 엔딩노트 이야기' 강좌를 진행한다. 이승희 기자



서울 인사동 쌈지길 앞에서 시민과 관광객들에게 팥죽을 나누고 있는 조계사 스님과 신도들. 현대불교 자료사진

불교계, 국민에게 세시풍속 冬至 알린다

종단협 비롯 전국 각지서 동지맞이 행사 예정

한 해 중 밤이 가장 길다는 '작은 설' 동지(冬至)가 1주일 앞으로 다가왔다. 동지는 총림 4절(여름결제 · 해제, 설날)에 포함될 정도로 사찰서 중요하게 여겼다. 특히 동지 전날 밤에는 젊은 스님들이 은사스님과 스승님을 찾아뵙고, 가르침에 대한 감사인사를 올리기도 한다. 이 같은 세시풍속을 알리고 불교의 대사회적 활동을 확대하고자 12월 21일 동짓날에 전국 각지서 '동지맞이 팥죽 나눔행사'가 열린다.

한국불교계 주요종단 모임인 **한국불교종단협의회**(회장 자승)는 이날 오후 2~5시 서울 내 6곳을 비롯해 전국 112곳에서 '세시풍속, 이웃과 함께하는 동지나눔'을 실시한다. 26개 회원종단과 소속사찰이 참여하며 시민에게 나눌 팥죽 용기만 17만개에 달할 정도로 규모가 크다. 서울에서는 △탑골공원(노인) △광화문(세월호 유족) △인사동(관광객) △시청광장(직장인) △노량진역(취업준비생) △종각(시민) 등 다양한 계층에 팥죽을 나눌 수 있도록 장소를 선정했다.

한국불교 1번지 **조계사**(주지 지현)는 아침부터 사찰을 방문하는 신도들에게 양말을 나눠주고, 법당서 어르신들에게 버선을 신겨드리는 '동지헌말(冬至獻襪)'을 진행한다. 동지헌말은 본래 집안 며느리들이 시할머니나 시어머니 등에게 버선을 지어 선물하는 세시풍속이다. 이날 조계사 주지 지현 스님을 비롯한 사중스님들은 동지법회를 봉행하고, 고령의 여성불자들에게 직접 버선을 신겨드릴 예정이다.

서울 강남 **봉은사**(주지 원명)는 동지 21일 특별기도를 진행 중이다. 12월 1일 동지 특별기도 입재법회를 봉행했으며, 21일간 새벽예불(대웅전) · 사시기도(법왕루) · 저녁예불(대웅전)서 동지기도를 올리고 있다. 회향하는 동짓날에는 이웃과 동지팥죽을 나누며 동지기도 회향 특별법회를 봉행한다.

부산불교연합회(회장 경선)는 부산시민공원을 비롯해 경찰서 · 소방서 · 주민센터 · 경로당 · 요양병원 등 곳곳에서 2000여 회원사찰과 동지팥죽 나눔행사를 연다.

전북서는 **금산사 · 선운사 · 참좋은 우리절 · (재)전라북도국제교류센터**가 뜻을 모았다. 오후 2시 전주 한옥마을 경기전 옆 주차장서 열리는 '국제교류 서포터즈와 함께하는 작은 나눔, 큰 행복'은 전통문화의 소중함을 알리고, 연말연시 따뜻한 사회 분위기 조성을 위해 진행된다. 한옥마을 내방객에게 새알만들기 체험 기회가 주어지며, 팥죽을 나누면서 결식아동을 위한 기금을 모연한다. 윤호섭 기자

"자살예방상담, 서양상담 보완할 三法印 자각이 핵심"

황선정 소장, 불교상담개발원 자살예방세미나서

"자살을 생각할 만큼 극한의 심리적 고통에 처한 내담자들에게는 그 생각을 바꾸려는 상담자의 시도가 무모할 수 있다. 따라서 마음 현상의 내용에 변형을 가하는 것이 아니라 마음이 일어났다 사라지는 과정에 대한 자각이 필요하다. 불교의 삼법인(三法印)이 서양 상담심리학의 한계를 보완해줄 수 있는 방안으로 모색돼야 한다."

황선정 마음여행심리상담연구소장은 12월 7일 한국불교역사문화기념관 2층 국제회의장서 '자살, 불교상담적으로 어떻게 대처할 것인가?' 주제로 열린 불교상담개발원 주관 자살예방세미나에서 서양 상담심리학 한계를 보완할 수 있는 방안으로 삼법인을 꼽았다.

황 소장은 '불교를 기반으로 한 자살예방 상담기법적 접근'이라는 발표서 깨달음을 지향하는 불교와 심리적 문제 해결을 지향하는 심리상담은 삼법인 원리가 적용될 때 다각도서 문제를 조망할 수 있다고 봤다.

황 소장은 "서양 심리상담은 심리적 문제를 고정불변의 실체로 인식하기 때문에 치료적 변화를 위한 개입 또한 그 실체를 변경하려는 데 역점을 둔다. 하지만 삼법인은 내담자 자신을 자각하고 관찰하도록 도울 수 있다"며 "삼법인 원리가 상담에 적용되면 상담자가 내담자를 보는 관점(인간관), 내담자의 심리적 문제를 보는 관점(병인론), 심리적 문제에 개입하는 방법(치료론)에 대한 조망이 훨씬 넓어질 수 있다"고 강조했다.

그러면서 삼법인을 적용할 수 있는 최적의 시기는 내담자가 상담을 받으면서 부정적 모습을 인식하고 수용하기 시작하는 때라고 설명했다.

황 소장은 "자신의 핵심 인지를 알아가는 과정서 상담자가 보여준 지지와 공감이 점차 내담자에게 내면화되면서 '자기수용'을 하게 된다. 그간 위축됐던 마음이 풀어지고 자존감이 생겨날 때 삼법인을 적용할 수 있다"면서 "문제에서 한 발 떨어져 긍정적 모습을 발견하기 시작하면 마음에 여유가 생겨난다. 이때 자신을 휩싸고 있던 문제의 본질을 제대로 볼 수 있게 된다"고 말했다.

그는 이어 "문제의 본질을 본다는 것은 내담자의 괴로움이 항상 고정된 것이 아니고, 고통은 생명을 가진 존재 누구나 겪는 현실이란 것, 또 '나'라는 정체성이 실체 없는 것임을 아는 것"이라며 "결과적으로 불교는 궁극적이고 본질적인 지향점을 제시하고, 서양상담은 이를 효율적으로 일구어가는 방편을 제시해준다"고 설명했다. 윤호섭 기자

경전 · 선어록으로 中道정신 닦자

불교인재원, 12월 말부터 13주 과정 강좌 열어

재가불자를 비롯해 불교에 관심 있는 모든 이들의 불교공부를 돕는 불교인재원이 중도(中道)정신을 함양할 수 있는 경전 · 선어록 강좌를 신설한다.

불교인재원(이사장 엄상호)은 12월 26일부터 13주간 월요일 오후 7시 서울 견지동 전법회관 지하1층 교육관서 '불교경전과 선어록을 통한 중도정신을 함양하는 강좌'를 연다. 이 강좌는 부처님 가르침을 담은 경전과 주석서인 논서, 조사어록 중 핵심이 되는 것을 선정해 공부하는 시간이다. 불교인재원은 이번 13주 강좌(1차)를 시작으로 총 10차 130회에 걸쳐 연강할 계획이다.

1차 강좌는 △아함부경(조준호 고려대 철학과 연구교수) △반야심경(박희승 봉암사 세계명상마을 사업단장) △능가경(은유와마음연구소 대표) △신심명 · 증도가(신규탁 연세대 철학과 교수) 등이 진행된다. 수강료는 12만원(교재비 별도). 1661-1108

윤호섭 기자 sonic027@hyunbul.com

연인원 7만명이 관람하는 힐링전문 템플스테이도량

선무도 공연과 함께하는 골굴사 성지순례

오감으로 느끼는 생생한 문화체험
보고 듣고 따라하고 느낌으로 배운다
선무도와 불교종합예술공연 – 체험 – 감동의 파노라마


사천왕 四天王 DEVAS GUARDIAN

1500년 마애불의 미소가 삼세업장을 소멸하는 골굴사

【주변성지 : 기림사, 오어사, 석굴암, 문무대왕 수중릉】

◈ 공 연 내 용 : 선무도 · 승군의 검무 · 화랑의 봉술 · 아수라의 바라무 · 사천왕의 탈춤 선무드라춤 테라피 · 힐링살풀이 · 불교전통무용 · 민요

◈ 템플라이프(유료) : 선무도체험 · 공연관람 · 공양(식사)

◈ 선무도 지도자 과정 신입생 모집 : 2년 전액 무료 (홈페이지 참조)

◈ 선무도 공연 ◈
오후 3시 30분 (무료공연)
월요일은 쉽니다.




◈ 선무도 수련원 ◈
· 서울본원(종로) 02)763-2980
· 서울 강남지원 02)599-5554
· 부 산 본 원 010-2554-8100
· 울 산 지 원 052)276-6271

선무도총본산 골굴사 재)선무도 대금강문
☎ 054)744-1689 / 775-1689 www.sunmudo.com

청소년 심신수양을 위한 템플스테이

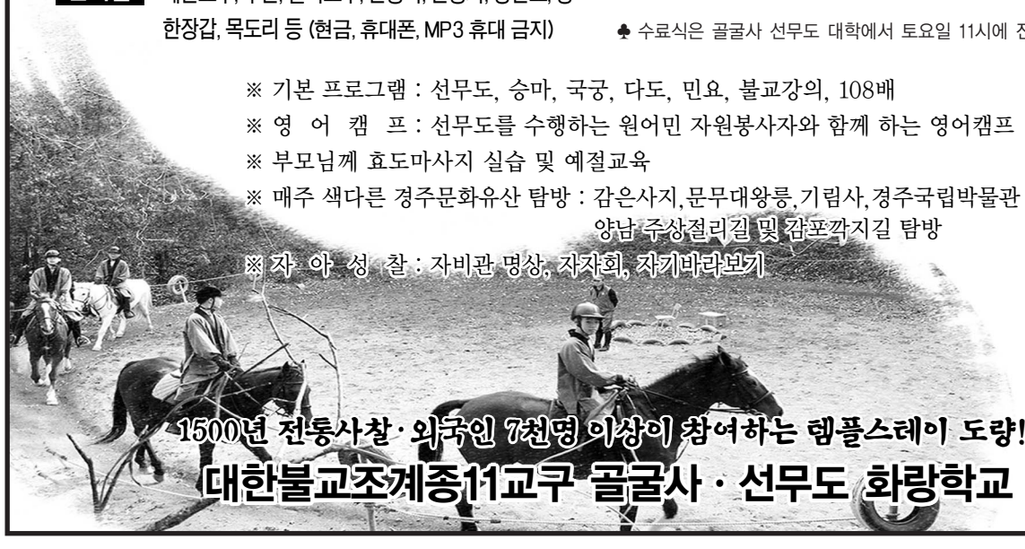
골굴사 청소년 화랑수련회 겨울캠프

원효스님의 열반 성지! 신라 화랑들의 기상이 담긴 선무도 총본산 골굴사에서 청소년들의 인성교육과 심신수련을 위한 제50회 화랑수련회 겨울캠프를 개최합니다. 21세기 새로운 리더로서의 자질을 기를 수 있는 신화랑 캠프! 자연속에서 공동체 수행생활을 체험하며, 호연지기를 기르고 몸과 마음을 튼튼하게 할 수 있는 청소년 화랑수련회와 함께 하세요.

언 제 2016년 12월 25일 ~ 2017년 1월 14일
모집인원 60명 (교육 효과를 높이기 위해 1주간 참가인원을 제한합니다)
매주 일요일 15시까지 입교. 토요일 12시 퇴교
대 상 초등학생 ~ 중학생
(고교생은 평시 템플스테이 프로그램으로 운영)
준비물 세면도구, 수건, 필기도구, 운동복, 운동화, 방한모, 방한장갑, 목도리 등 (현금, 휴대폰, MP3 휴대 금지)

수련회비 1주 - 35만원 / 2주 - 70만원 / 3주 - 90만원
(교재비 포함이며 수련비를 입금하셔야 예약이 확정됩니다.)
☞ 국민은행 823301-01-476572
(예금주 : 대한불교조계종 골굴사)
예약 문의 054-775-1689 / 744-1689
www.sunmudo.com
♣ 수료식은 골굴사 선무도 대학에서 토요일 11시에 진행합니다.

※ 기본 프로그램 : 선무도, 승마, 국궁, 다도, 민요, 불교강의, 108배
※ 영 어 캠 프 : 선무도를 수행하는 원어민 자원봉사자와 함께 하는 영어캠프
※ 부모님께 효도마사지 실습 및 예절교육
※ 매주 색다른 경주문화유산 탐방 : 감은사지, 문무대왕릉, 기림사, 경주국립박물관 양남 주상절리길 및 감포깍지길 탐방
※ 자 아 성 찰 : 자비관 명상, 자자회, 자기바라보기


1500년 전통사찰 · 외국인 7천명 이상이 참여하는 템플스테이 도량!!
대한불교조계종11교구 골굴사 · 선무도 화랑학교